

## **HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN *SCHOOL WELL-BEING* PADA MAHASISWA**

Maulidina Rizki, Anita Listiara\*

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang

[mdr.maulidinarizki@gmail.com](mailto:mdr.maulidinarizki@gmail.com), [ap74740@yahoo.com](mailto:ap74740@yahoo.com)

### **ABSTRAK**

Masalah yang seringkali dialami oleh mahasiswa di kampus adalah ketika mereka kurang bisa membagi waktu untuk kuliah, mengerjakan tugas, melakukan kegiatan organisasi, dan melakukan penyesuaian dengan lingkungan kampus, baik itu dosen maupun teman-temannya. Hal demikian menyebabkan permasalahan menjadi semakin kompleks serta menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan, menekan, dan membosankan. Konsekuensinya adalah munculnya pola reaksi negatif pada diri mahasiswa, seperti stres, bosan, terasingkan, kesepian, dan depresi. Keadaan tersebut dapat berdampak pada penilaian individu terhadap kesejahteraan psikologis selama mengikuti kegiatan di kampus yang disebut *school well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara penyesuaian diri dengan *school well-being* pada mahasiswa. Partisipan penelitian ini adalah 247 mahasiswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan Skala penyesuaian diri (25 item;  $\alpha = 0.84$ ) dan Skala *school well-being* (24 item;  $\alpha = 0.81$ ). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi antara penyesuaian diri dengan *school well-being* adalah sebesar 0.30 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa arah kedua variabel adalah positif, artinya semakin baik penyesuaian diri, maka makin positif *school well-being*. Penyesuaian diri memberikan kontribusi efektif sebesar 8.7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri mempengaruhi *school well-being* sebesar 8,7%.

**Kata kunci:** penyesuaian diri, *school well-being*, mahasiswa

\*) penulis penanggung jawab

## **RELATIONS BETWEEN SELF ADJUSTMENT AND SCHOOL WELL-BEING IN COLLEGE STUDENTS**

Maulidina Rizki, Anita Listiara\*

Faculty of Psychology - University of Diponegoro Semarang

[mdr.maulidinarizki@gmail.com](mailto:mdr.maulidinarizki@gmail.com) , [ap74740@yahoo.com](mailto:ap74740@yahoo.com)

### **ABSTRACT**

Problems that are often experienced by students on campus is when they are less able to devote time to lecture, do work, organizational activities, and make adjustments to the campus environment, both the lecturer and his friends. It thus causing problems become increasingly complex and cause an unpleasant feeling, pressing, and boring. The consequence is the emergence of a pattern of negative reactions to the students themselves, such as stress, boredom, isolation, loneliness, and depression. These circumstances can have an impact on individual assessments of psychological well-being during the activity on campus called the school well-being. This study aims to determine whether there is any relationship between adjustment to school on student well-being. Participants of this study were 247 students. Data was collected using self-adjustment Scale (25 items;  $\alpha = 0.84$ ) and school well-being Scale (24 items;  $\alpha = 0.81$ ). Results of simple linear regression analysis showed a correlation coefficient between adjustment to school well-being is at 0:30 with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). The correlation coefficient is positive which indicates that the direction of the two variables is positive, it means the better the adjustment, then the school positively well-being. Adjustment to contribute effectively at 8.7%. These results indicate that the adjustment affects the well-being of school by 8.7%.

**Keywords:** adjustment, school well-being, college student

\*) responsible author

## PENDAHULUAN

Seringkali masalah yang sangat kompleks dan pasti dialami oleh mahasiswa adalah ketika mahasiswa tidak bisa membagi waktu kuliah, tugas dan organisasi. Kuliah harus dijalani sementara organisasi pun tidak bisa ditinggalkan. Ketika antara ketiga hal tersebut tidak bisa diatur secara bijaksana, maka akan berakibat fatal. Biasanya mahasiswa yang seperti itu akan mengalami kebingungan harus memprioritaskan mana yang lebih penting. Selain permasalahan di bidang akademik, juga dari bidang non akademik yaitu kondisi lingkungan kos yang kurang nyaman, tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan kampus baik itu dosen atau teman-temannya. Hal yang demikian itu menyebabkan permasalahan mahasiswa menjadi semakin kompleks. Pada umumnya masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa ini dapat menghambat studi yang harus mereka jalani di perguruan tinggi (Zuliana, 2013).

Kondisi kampus yang tidak menyenangkan, menekan, dan membosankan akan berakibat pada pola mahasiswa yang bereaksi negatif, seperti stres, bosan, terasingkan, kesepian dan depresi. Kondisi tersebut akan berdampak pada penilaian individu terhadap kampusnya serta penurunan prestasi. Pengukuran penilaian subjektif mahasiswa terhadap terpenuhinya kebutuhan di kampus disebut sebagai *school well-being* yang dikembangkan oleh Konu dan Rimpela (2002).

Pengalaman sekolah yang kurang menyenangkan mungkin menjadi sumber stres yang signifikan dan mengurangi kualitas hidup bagi peserta didik (Huebner & McCullough, 2000). Pernyataan Huebner dan McCullough didukung dengan penelitian Fatimah (2010), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi stres yang dialami siswa maka akan diikuti dengan semakin buruknya penilaian siswa terhadap sekolahnya. Ketika siswa mengalami kejenuhan maka ia akan merasa tidak memiliki hubungan sosial yang baik dan pemenuhan dirinya di sekolah kurang terpenuhi. Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Torsheim (dalam Fatimah, 2010) yang menyatakan bahwa stres yang dialami oleh siswa akan memberikan dampak yang buruk pada hubungan interpersonal, kemudian keadaan stres tersebut dapat membuatnya merasa bahwa iklim belajar di sekolahnya tidak menyenangkan.

Adapun beberapa penelitian menyatakan bahwa individu yang optimis memiliki tingkat *emotional well-being* yang tinggi saat mengalami stres dibandingkan individu yang kurang optimis. Menurut Pervin (dalam Bornstein, 2003) individu yang memiliki rasa optimis mampu menyesuaikan diri dengan baik pada situasi tertentu seperti saat pergi ke kampus. Penyesuaian diri adalah proses yang meliputi respon mental dan tingkah laku seorang individu berusaha untuk menguasai atau menanggulangi kebutuhan-kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, konflik secara berhasil dan untuk mempengaruhi suatu tingkat keseimbangan antara tuntutan-tuntutan dalam diri individu dengan tuntutan dari lingkungan tempat individu berada (Schneiders, 1964).

Hasil penelitian Christyanti (2013) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap akademik yang baik maka kecenderungan stresnya rendah. Sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang buruk maka kecenderungan stresnya tinggi. Maka, ketika keinginan untuk sukses tidak terpenuhi maka mahasiswa dapat menjadi stres dan berakibat terhadap *school well-being*-nya. Agustin (2012) menyatakan bahwa pentingnya meningkatkan pemberian layanan bimbingan sosial dari pihak sekolah terhadap siswa agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan baik, karena bimbingan sosial yang kurang, siswa akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di sekolah. Begitu juga sebaliknya apabila mendapatkan layanan bimbingan sosial yang baik maka penyesuaian diri siswa akan baik.

Jika Keyes dan Waterman (dalam Bornstein, dkk, 2003) menyatakan bahwa sikap optimis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *school well-being*, apakah penyesuaian diri juga mempengaruhi *school well-being* seseorang?. Inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara penyesuaian diri dengan *school well-being* pada mahasiswa.

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan *school well-being* pada mahasiswa.

### **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam dua jenis: (1) secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat menambah dan melengkapi hasil penelitian sebelumnya di bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai penyesuaian diri dan *school well-being* pada mahasiswa. (2) secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada para mahasiswa tentang kaitan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan kampus dan pemahaman *school well-being*. Selain itu jika penelitian ini teruji diharapkan mampu memberikan informasi kepada pihak kampus dalam usaha meningkatkan *school well-being* mahasiswa melalui informasi yang memfasilitasi penyesuaian diri mahasiswa.

### **METODE**

#### **Identifikasi Variabel Penelitian**

Variable Kriteria	:	<i>School Well-Being</i>
Variable Prediktor	:	Penyesuaian Diri

#### **Definisi Operasional**

*School well-being* adalah penilaian positif individu yang meliputi kondisi fisik kampus (*having*), hubungan sosial (*loving*), kebutuhan pemenuhan diri (*being*), dan status kesehatan (*health status*) dalam kehidupan kampus yang dijalani. Penyesuaian diri adalah kemampuan individu mengubah diri sesuai tuntutan lingkungan tempat tinggalnya agar mampu menghadapi ketegangan, frustrasi, konflik serta kebutuhan-kebutuhan dari dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan antara individu dengan lingkungan dan dapat diterima di dalam kelompok dimana ia tinggal.

#### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas X. Teknik pengambilan sampel, dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Jumlah populasi penelitian ini adalah 2820 mahasiswa. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael

(dalam Sugiyono, 2008) dengan taraf kesalahan 10% dari populasi sebanyak 2800 mahasiswa diambil sampel sebanyak 247 mahasiswa.

### **Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan dua buah skala yaitu Skala Penyesuaian Sosial dan Skala *School Well-Being*. Kedua skala tersebut menggunakan model skala *Likert*, dengan modifikasi alternatif jawaban menjadi empat respon yang terdiri dari pernyataan yang *favorable* dan *unfavorable*. Modifikasi alternatif respon tidak menggunakan alternatif respon Netral (N).

### **Metode Analisis Data**

Metode analisis data yang akan digunakan adalah metode statistik karena metode ini merupakan metode ilmiah untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan serta menganalisis data penelitian yang berwujud angka dan metode statistik dapat memberikan hasil yang objektif. Seluruh komputasi dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 21.0. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik parametrik analisis regresi (Anareg)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan *school well-being* pada mahasiswa Universitas X. Angka tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan *school well-being* pada mahasiswa Universitas X. Artinya, semakin baik penyesuaian diri maka semakin positif *school well-being* pada mahasiswa. Sebaliknya, apabila semakin buruk penyesuaian diri maka akan semakin negatif *school well-being* pada mahasiswa. Hasil penelitian membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan *school well-being* pada mahasiswa dapat **diterima**. Hal tersebut menggambarkan bahwa penyesuaian diri mempengaruhi *school well-being*.

Penyesuaian diri sangat diperlukan bagi mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan agar mahasiswa mampu menghadapi masalah, tidak menggunakan mekanisme pertahanan diri baik *defense* mekanisme maupun *escape* mekanisme, memecahkan masalah bersikap realistis dan objektif, mampu belajar ilmu pengetahuan, mampu menghadapi masalah dengan membandingkan pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain (Sundari, 2005). Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Christyanti (2013) bahwa mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang baik, maka kecenderungan stresnya rendah. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Safura (2006) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri siswa di sekolah dengan prestasi belajar pada siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Achyar (dalam Safura, 2006) yang mengatakan bahwa penyesuaian diri berkorelasi dengan prestasi belajar, di mana penyesuaian diri dapat meningkatkan efek positif terhadap prestasi belajar siswa.

Pernyataan di atas didukung oleh pernyataan dari Konu dan Rimpela (2002) yang menyatakan bahwa, kampus yang berkualitas merupakan kampus yang sehat dan sebuah kampus yang sehat akan memperhatikan hubungan sosial yang terjadi dalam lingkungan kampus, pengembangan diri siswa dan kesehatan lingkungan kampus, aspek-aspek tersebut tercakup dalam *school well-being*.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Fatimah (2010), yang menyatakan semakin tinggi stres yang dialami siswa maka akan diikuti dengan penilaian siswa yakni *school well-being* yang buruk. Ketika siswa merasa stres maka ia akan merasa tidak memiliki hubungan sosial yang baik dan pemenuhan dirinya di sekolah kurang terpenuhi. Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Torsheim (dalam Fatimah, 2010) yang menyatakan bahwa stres yang dialami oleh siswa akan memberikan dampak yang buruk pada hubungan interpersonal, kemudian keadaan stres tersebut dapat membuatnya merasa bahwa iklim belajar di sekolahnya tidak menyenangkan. Selain itu hasil penelitian Kusuma (2007) menyatakan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri sosial maka semakin rendah stres pada siswa, sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri sosial maka semakin tinggi stres pada siswa.

Penelitian Christyanti (2010) menunjukkan tingkat stres yang rendah pada mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang tinggi terhadap kegiatan akademik. Hal sebaliknya bisa terjadi pada mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang buruk. Biasanya mereka memiliki tingkat stres yang tinggi. Tentu hal itu sangat berpengaruh dan berefek pada *school well being* mahasiswa itu sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas terlihat bahwa penyesuaian diri mempengaruhi *school well-being* pada mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan individu yang optimis memiliki tingkat *emotional well-being* yang tinggi saat mengalami stres dibandingkan individu yang kurang optimis. Penelitian ini telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki rasa optimis mampu menyesuaikan diri dengan baik pada situasi tertentu seperti saat pergi ke kampus (Pervin dalam Bornstein, dkk, 2003). Penyesuaian diri juga memberikan sumbangan efektif sebesar 8,7% pada *school well-being*, sedangkan 91,3% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Menurut Karatzias, Power, Flemming, Lennon dan Swanson (2002) menyatakan bahwa stres merupakan prediktor bagi penilaian kepuasan siswa di sekolah. Huebner (dalam Konu, dkk, 2002) menyatakan bahwa karakteristik kepribadian seperti harga diri, *internal locus of control* dan kecenderungan ekstraversi dinilai mampu mempengaruhi *school well-being* pada siswa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa hipotesis **diterima**. Ada hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan *school well-being* pada mahasiswa Universitas X. Pernyataan tersebut mengandung arti bahwa hubungan penyesuaian diri dengan *school well-being* adalah positif, semakin baik penyesuaian diri maka semakin positif *school well-being*. Hal tersebut berlaku juga sebaliknya, semakin buruk penyesuaian diri maka semakin negatif *school well-being*.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka penulis akan memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain. 1) Bagi subjek yang mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang tinggi, diharapkan untuk terus



meningkatkan kemampuan tersebut. Kemampuan menyesuaikan diri dapat terus dipertahankan melalui serangkaian keterampilan *coping skills* sehingga hasilnya adalah mampu atau tidak mampu menyesuaikan diri di perguruan tinggi dalam bidang-bidang meliputi akademik, sosial, *personal-emosional* serta *attachment* kepada institusi (Baker & Siryk, dalam Hutz, Martin, & Beitel, 2007) dan 2) Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian tentang *school well-being* dapat dilakukan penelitian yang lebih mendalam terutama pada aspek-aspek dari penyesuaian diri dan *school well-being*. Disarankan pula untuk menyempurnakan alat ukur yang dipergunakan agar dapat mengungkap *school well-being* secara lebih dalam. Kemudian, dikarenakan masih minimnya penelitian yang berkaitan dengan penyesuaian diri dan *school well-being*, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut guna mengetahui *school well-being* pada subjek yang lebih luas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. (2012). *Hubungan antara bimbingan sosial dengan penyesuaian diri siswa kelas XI IPA SMA Dr. Soetomo Surabaya*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bornstein, M.H., Davidson, L., Keyes, C.L.M., & Moore, K.A. (2003). *Dimensions of Well-Being and Mental Health in Adulthood. Well-Being: Positive Development Across the Life Course*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Burhanuddin, S. (2004). *Cara belajar yang sukses di perguruan tinggi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Christanti, R.S.R. (2010). *Hubungan antara penyesuaian diri pribadi dan persahabatan pada remaja (Studi pada Siswa-siswi SMU BOPKRI 1 Yogyakarta)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

- Christyanti, D. (2013). *Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya*. Jurnal INSAN.
- Fatimah, B.S. (2010). *Hubungan antara stress dengan school well-being pada siswa kelas XI SMA Negeri di Jakarta*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Haber, A., & Ruyon, R. P (1984). *Psychology adjustment*. United States of America: Illinois & Dorsey press.
- Huebner, S.E., & Mc Cullough, G. (2000). *Correlates of school satisfaction among adolescents*. *The Journal of Educational Research*. 93. 331-335.
- Hutz, A., Martin, & Beitel, M. (2007). *Ethnocultural person environment fit & college adjustment: some implication*. *Journal of College Counseling*. 10. 130-134.
- Konu, A., & Lintonen, T. (2006). *School well-being in grades 4-12*. *Journal of Health Education Research*. 21. 633-642.
- Kristianto, A. (2012). *Hubungan lingkungan pendidikan dengan prestasi belajar siswa kelas II jurusan teknik mekanik otomotif SMK se-kabupaten Sleman*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Teknik Otomotif Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kusuma, P.P. (2007). *Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres pada siswa akselerasi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Studi Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Muhibbin, S. (2002). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muliani, A. (2012) *Hubungan antara school well-being dan keterlibatan dalam kegiatan belajar pada siswa SMA kelas 11*. Manasa: Jurnal Ilmiah Psikologi.
- O'Brien, M. (2008). *Well-being and Post-Primary Schooling*. Dublin: National Council for Curriculum and Assessment
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.O. (2009). *Human development (11<sup>th</sup> ed)*. NYS: Mc Graw-Hill.
- Permata, S.K. (2012). *Hubungan antara keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan school well-being pada siswa SMA Islam Hidayatullah Semarang*.

- Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Putra, R. J. (2011). *Hubungan antara kualitas pertemanan dengan subjective well-being pada mahasiswa jurusan psikologi universitas bina nusantara*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Bina Nusantara.
- Safura, L. (2006). *Hubungan antara penyesuaian diri anak di sekolah dengan prestasi belajar*. Skripsi (tidak diterbitkan). Sumatra Utara: Fakultas Kedokteran Program Studi Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Sarwono, S.W., & Meinarno, E.A. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Schneiders, A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. NY: Holt Rineheart & Winston.
- Sekaran, Uma. (2006). *Metodologi penelitian untuk bisnis*. Jilid 1 edisi 4. Jakarta: Salemba Empat.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental: Konsep, cakupan, dan perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Styron, R.A., & Nyman, T.R. (2008). *Key characteristics of middle school performance*.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. (2003). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sundari, S. (2005). *Kesehatan mental dalam kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Vidyanto, G. (2004). *Gambaran quality of school life pada peserta didik dari sekolah di daerah urban dan rural Bekasi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.